تراجم

ألن البرت هاول

حب الوالدين

The love of parents

كان رجل مسن عمره ثمانون سنة جالسا على اريكته مع ابنه المتخرج ذي الـ ٤٥ سنة. وفجاة وقف غراب على نافذة الغرفة..

وسأل الوالد ابنه: "ما هذا؟"، فاجاب: "انه غراب". وبعد دقائق قليلة سأل الوالد ابنه مرة اخرى.. "ما هذا؟". فاجاب ابنه: "ابي، قد اخبرتك للتو بانه غراب". وبعد برهة قصيرة سأل الوالد المسن للمرة الثالثة: "ما هذا؟". وفي هذه المرة تكلم الابن بغضب مع والده، وقال: "انه غراب.. غراب".

وبعد فترة اخرى سأل الوالد للمرة الرابعة.. "ما هذا؟". وهذه المرة صرخ الابن على والده: "لماذا تسالني في كل مرة السؤال نفسه.. لقد قلت لك عدة مرات انه غراب.. ألست قادرا ان تفهم هذا؟!".

وبعد ما حدث، ذهب الوالد الى غرفته وعاد بمفكرة بالية يمسكها بيده والتي حافظ عليها منذ ولادة ابنه. وعند فتحه الصفحة طلب من ابنه قراءتها.. ولما بدأ القراءة.. كانت الكلمات التالية:

"اليوم ابني الصغير بعمر الثلاث سنوات كان جالسا معي علي الاريكة حين وقف غراب ما على نافذتنا. وتساءل ابني ثلاثة وعشرين مرة عن هذا الكائن، واجبته ثلاثا وعشرين مرة بانه غراب، وقد عانقته بمحبة كل مرة سالني فيها السؤال ذاته، وباية حال لم اشعر بالغضب مطلقا من طفلي البريء".

حين سأل الطفل الصغير ثلاثا وعشرين مرة "ما هذا؟" لم يشعر والده بالغضب من تكرار السؤال نفسه ثلاثا وعشرين مرة.. واما اليوم عندما سال الاب ابنه السؤال نفسه اربع مرات فقط، شعر ابنه بالغضب والانزعاج.

لذا.. ان تقدم والداك بالسن، لا تصدهما او ترى بانهما عبء عليك. انما تكلم معهما بلباقة وتهذيب وكن هادئا، مطيعا، متواضعا ولطيفا معهما، ومراعيا لشعورهما.

من اليوم وصاعدا، قل هذا بصوت خافت مع نفسك "اريد رؤية والدي سعيدين الى الابد، لقد اهتموا واعتنوا بي منذ طفولتي، ولم يبخلوا بحبهم علي.. لقد عبروا كل الجبال والوديان دون اي عجز او كره ليجعلوا مني اليوم شخصا صالحا في المجتمع". صلي الى الله قائلا: "سارعى والدي المسنين بافضل طريقة، سأقول كل الكلمات الجيدة واللطيفة لهما.. مهما كان تصرفهما".

* من موقع fropki بتصرف.

نصيحة للأمهات: أوقفوا زجاجة الرضاعة بالشهر التاسع

بهرا ـ وكالات

يرى الأطباء ضرورة وقف تغذية الطفل عن طريق زجاجة الإرضاع عند بلوغه الشهر التاسع، وذلك بحوار مقتضب مع الآباء، كوسيلة لتخفيف التأثير السيء جراء الاستخدام المطول لوسيلة الإطعام تلك.

ويقول الخبراء، في دراسة نشرت بدورية "طب الأطفال" إن استخدام زجاجة الإرضاع لفترات طويلة قد يؤدي إلى تسوس الأسنان ونقص التغذية عند الأطفال الصغار، كما أن استخدامها لفترات أطول يجعل من الصعب على الرضع الإقلاع عنها.

واوضح د. جوناثان مغواير، من مستشفى سانت مايكل في تورنتو بكندا، الذي قاد الدراسة "خلال خمس دقائق يمكننا تغيير مسار صحة الطفل".

وخلال الدراسة، قام فريق الباحثين بمتابعة ٢٠١ طفلاً حتى بلوغهم سن الثانية، حيث وجدوا انخفاض بنسبة ٦٠ في المائة في استخدام زجاجة الإرضاع، عند محاورة الأطباء للأولياء الأمور عند المراجعة الدورية للرضيع عند بلوغه الشهر التاسع. وتدعو الدراسة الأطباء مناقشة أولياء الأمور بشأن مخاطر استخدام زجاجة الإرضاع المستمر، وتعليمات عن كيفية فطام الطفل من الزجاجة وانتقاله التدريجي لاستخدام الأكواب المخصصة للرضع، في غضون أسبوع.

وينصح ماغواير بضرورة بدء فطام الرضع عن الزجاجة في ٩ أشهر، لأنه "كلما كبروا في السن، كان من الصعب تعديل عاداتهم".

وقالت د. مارثا آن كيلز، طبيب أسنان مختصة في الأطفال إن تسوس الأسنان عند الرضع والأطفال الصغار ليس من السهل إصلاحه، وأن العلاج، أحياناً، قد يتطلب وضع الرضع تحت التخدير العام.

ووجدت دراسة أخرى، إن نحو ٤٠ في المائة من أطفال الطبقة المتوسطة، يستخدمون زجاجة الإرضاع حتى بلوغ الثانية من العمر، أو ربما الثالثة، كما كشفت أبحاث أخرى.

ويشدد أطباء على ضرورة وقف استخدام زجاجات الإرضاع أو الأكواب المخصصة للأطفال عند بلوغهم عام واحد، ومنحهم السعرات الحرارية اللازمة من الأطعمة الصلبة لضمان التغذية السليمة.

ولا تكمن المشكلة في زجاجة أو كوب الإرضاع، بل في محتوياتهما، كما يعتقد المختصون، فالحليب، أو غيره من المشروبات السكرية، تحتوي على الكربوهيدرات تتحول إلى أحماض عند امتزاجها بالبكتريا في الفم، التي تؤدي لتآكل أسنان الأطفال وبدء التسوس مبكرا.

وببلوغ الرضيع عام واحد، فهو بحاجة إلى تناول أطعمة تحتوى المجموعة الأربعة الأساسية كالبالغين، وهي: اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان، الفاكهة والخضار، والحبوب، البطاطا والأرز والخبز والمعكرونة.

زيت الزيتون البكر سلاح لمقاومة أمراض القلب

بهرا ـ وكالات

أكدت أحدث الابحاث الطبية على فاعلية الاستعانة بزيت الزيتون البكر فى عمليات طهو الطعام وإتباع النظام الغذائي لدول البحر المتوسط لغناه بالخضراوات والفاكهة وإبتعاده علي الدهون المشبعة فى مقاومة الاصابة بأمرض القلب والشرايين بالاضافة إلى الاصابة بالازمات القلبية الخطيرة. وتوصل الباحثون الى أن إتباع هذاالنظام الغذائي الصحي لايجنب فقط الاصابة بالامراض بل يعمل علي تغيير طريقة تعامل جينتنا الوراثية لتعمل بصورة أفضل للوقايتنا من الامراض الخطيرة.

لذلك تنصح الابحاث بأهمية الاكثار من تناول زيت الزيتون البكر والخضراوات والفاكهة والابتعاد عن الدهون المشبعة لتحسين كفاءة وأداء الجينات الوراثية فضلا عن تجنب الاصابة بالالتهابات وتأكسد الخلايا الذى يؤدى فى كثير من الاحيان للاصابة بالسرطان وعدم التمثيل السليم للسكر.

وصفات بسيطة

بهرا ـ وكالات

الاسنان

من اراد ان يحتفظ باسنانه حتى في سن الشيخوخة المتاخرة فلياكل تفاحة واحدة في مساء كل يوم قبل النوم. كما ان فرك الاسنان بقطعة من الليمون الحامض يقوي جذور الاسنان ويكسبها اللمعان. لاضفاء البياض على الاسنان تدلك بفرشاة عليها مسحوق الصعتر المخلوط بماء الليمون او مسحوق قشوره. وايضا مضغ اوراق النعناع يشفي من وجع الاسنان.

الاعصاب

ينصح المصابون بالام عصبية وتعب عصبي بشرب عصير الخس بكثرة، لما يتمتع به من صفات مهدئة تجعله ذا فائدة كبيرة لمن يعانون من التعب العصبي والارق. تستخدم اوراق النعناع في تسكين الالم العصبية وذلك بوضع كيس من الشاش مملوء باوراق النعناع بعد تسخينه فوق موضع الالم. يفيد تناول قدحين يوميا من عصير الملفوف في معالجة توتر الاعصاب.

لمعالجة توتر الاعصاب يشرب كل صباح كوب ماء فاتر ممزوج بعصير الليمون مع ملعقة عسل.

السمنة تزيد مشاكل الجهاز الهضمي بين الأطفال

بهرا ـ وكالات

حذر باحثون أن إصابة الأطفال بالسمنة أو البدانة قد تعرضهم لخطر الإصابة بعدد من الأمراض من بينها مشاكل الجهاز الهضمي التي عادة لا تصيب سوى البالغين. وتقدر "مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية" الأمريكية أن ١٧ في المائة من المراهقين والأطفال - تتراوح أعمارهم من سن عامين إلى ١٩ عاما - يعانون من السمنة في الولايات المتحدة.

وربطت عدة أبحاث علمية سابقة السمنة في فترة الطفولة بأمراض كارتفاع ضغط الدم والسكري، إلا أن أحدث الدراسات كشفت أن الأطفال البدناء يواجهون حالة مرضية أخرى، لا يعاني منها سوى البالغين، وهي "ارتداد المرض المعدي" Gastro-esophageal reflux disease - GERD، - ارتجاع المريء - أو كما يعرف بالعامية بحرقان المعدة أو الحموضة. وخلص الباحثون بعد تحليل بيانات ٦٩٠ ألف طفل في جنوبي كاليفورنيا، إلى أن الأطفال والمراهقين، الذي يعانون من زيادة متوسطة في الوزن، عرضة أكثر بنسبة ٣٠ في المائة للإصابة بـ"غيرد"، أما الفئة المفرطة البدانة فارتفعت بينهم النسبة إلى ٤٠ في المائة. ويعد "غيرد" أو حرقة المعدة من الأمراض الشائعة ويصاب بها ١٥ في المائة من الناس، وتعتبر الحموضة أهم أعراض مرض الارتداد المعدي، وهو ارتداد حمض المعدة أو عصارتها إلى المريء مسببة تهيج بطانته وتسبب التهابه ، وبمرور الوقت، يسبب هذا الالتهاب تآكل المريء، وينتج عنه نزيف أو تضيق المريء وصعوبة في البلع وحتى مشاكل في التنفس.ومن المعروف الصلة بين السمنة وارتجاع المريء لدى لبالغين، إلا أنها الدراسة الأولى من نوعها التي تكشف عن معاناة الأطفال كذلك من المشكلة. ويحذر الأطباء أنه كلما طالت فترة المعاناة من "غيرد" تزايدت احتمالات الإصابة بسرطان المريء- esphageal cancer، وهو مرض ترتفع معدلات الإصابة به باضطراد، وفق الدراسة التي نشرت في الدورية الدولية لسمنة الأطفال.

انت كئيب.. عليك بسم النحل

بهرا ـ وكالات

قال علماء إن مادة مستخرجة من سم النحل قد تساعد على صنع أدوية جديدة من أجل التخفيف من الآلام الناتجة عن الضمور العضلي والكآبة والخرف.

وذكر موقع "ساينس ديلي" أن مادة "أبامين" السامة الموجودة في سم النحل باستطاعتها سدّ نوع من القنوات الأيونية ion channels، وهو ما يساعد على تدفق انتقالي و قوي وسريع جدا لأيونات البوتاسيوم وخروجها من الأعصاب.

وأوضح العلماء أن سدّ هذه القنوات في الدماغ وحقن المريض بمادة "أبامين" يخفف من عوارض الألم الناتج عن الإصابة بالضمور العضلي والخرف والكآبة.

وذكرت الدراسة التي نشرت في مجلة كيمياء علم الأحياء إن الآلية التي تعمل بها مادة "أبامين" غير معروفة بشكل كافٍ حتى الآن.

وأجرى فريقان علميان من جامعتي بريستول و ليجي في بلجيكا دراسة حول سم النحل وأثره في التخفيف من آلام الضمور العضلي والكآبة والخرف.

وقال البروفوسور نيل ماريون من قسم علم الفيسيولوجيا وعلم الأدوية في جامعة بريستول "إن النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة توفر مقاربة جديدة لصنع أدوية قد تساعد على علاج الكثير من الأمراض".

وأضاف "تغمرني الحماسة بعد التوصل إلى هذه النتائج في دراستنا وأعتقد أنه بعد الاستعانة بهذه المعلومات فإن استهداف هذه القنوات بهدف تطوير أدوية في المستقبل صار أمراً أكثر سهولة".

التهاني و الاماني

تهنئة من الفنان عبد الجبار حسن وعقيلته انعام الربيعي الى السيد علي الحاج خليل وعقيلته بمناسبة ولادة طفلتهما البكر "مينا" جعلها الله من بنات الصالحات.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

اقض فترة من الراحة: يمكنك في النهاية تسوية أي خلافات خاصة بالعائلة. السفر والرحلات التعليمية تساعدك على التخلص من القلق والتوتر الذي تشعر به. قم بزيارة أصدقائك أو أقاربك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الثور

٢١ نيسان - ٢١ ايار

تشعر أن الآخرين لا يستطيعون التصرف جيداً. رحلاتك التي تقوم بها تكون مثيرة للغاية. تغير أسلوبك في الحياة سيفتح المجال أمامك للحصول على نظرة أفضل للحياة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

الأنشطة التعليمية تساعدك على التعرف على أشخاص ممتعين ومفيدين. النزهات العائلية الهادئة في الحديقة قد تؤدي إلى خلق جو للحديث والاتصال القريب. تجنب كثرة الأحاديث مع الزملاء هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

السرطان

٢٢ حزيران-٢٢ تموز

بشجاعتك وقوة إرادتك تستطيع أن تتخلص من بعض العادات السيئة المدمرة. لا تزعج نفسك بمحاولة الحصول على الموافقة على ما ترغب في القيام به. حاول أن تقاوم أي أضرار يسببها لك خصومك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الاسد

٢٣ تموز - ٢٢ اب

لا تسرف في المتعة أو مع الأطفال أو في الاستثمارات الخاسرة. قد تواجه مشكلة في التعامل مع الآخرين. عروض خاصة في التجارة تسمح لك بالإطلاع على منتجات جديدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العذراء

٢٣ اب - ٢٣ ايلول

لا تتردد في الإدلاء بآرائك فيما يختص بالعمل. يمكنك تحقيق نوع من الاستقرار في أوضاعك المالية. ينبغي أن تتجنب أي موضوعات قابلة للجدال مهما كلفك هذا الأمر. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الميزان

٢٤ ايلول - ٢٢ تشرين ١

لا تنشئ علاقات غرامية سرية مع أي شخص ولا تتورط في أي أمور خفية. استغل بعض طاقاتك لاستعادة نشاطك من جديد. اتبع ما يرشدك إليه عقلك. طبيعتك الجذابة والودودة تبهر البعض. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

العقرب

٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

تغييرات هائلة قد تحدث. حان وقت التحرك والعمل في الناحية الشخصية. المشاكل المادية تزيد من همومك. انجز من عملك واقض بعض الوقت مع العائلة وستشعر بالسعادة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت

القوس

٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١

ركز على إحراز تقدم في الأمور المالية. الرحلات الترفيهية تتيح لك فرصة الاحتكاك بأشخاص جدد وأكثر إثارة بالنسبة لك. ساعد الآخرين ولكن بعد الانتهاء من أمورك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجدي

٢٣ كانون ١-٢٠ كانون ٢

خروجك مع أفراد عائلتك يجعلك تشعر بالطمأنينة. احتفظ بمعلوماتك الهامة لنفسك. انضمامك للجماعات والمنظمات التي تقيم حفلات اجتماعية لجمع التبرعات المالية يجعلك تنشئ علاقات حب جديدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الدلو

٢١ كانون ٢- ١٩ شباط

احرص ألا تبالغ كثيراً في تعاملك مع الشخص الذي تحبه. ترتاب من بعض ترتيبات المعيشة ولكنك لا تنزعج من ذلك كثيراً. اضطرابات عاطفية تسبب قلقاً في حياتك الشخصية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الحوت

٢٠ شباط -٢١ اذار

سيسهل عليك اليوم التعامل مع الآخرين وتستطيع أن تنشئ صداقات جديدة. التغيرات العاطفية المفاجئة تؤدي إلى وجود اضطرابات على المستوى العائلي. لا تدخل في أي صفقات مالية مريبة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

كلمات متقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									■	
2		■								
3	■					■				
4					■				■	■
5				■				■		
6		■	■							
7			■			■				
8							■		■	■
9	■									
10										

الكلمات الأفقية

1 ـ (فيليب...) رئيس المكسيك.

2 ـ رئيس لبناني سابق.

3 ـ ولد ما دام في الرحم/ مكان مهيأ لجلوس القوم فيه.

4 ـ إله فرعوني/ يشرب بلا تنفس ولا مص.

5 ـ منبت اللحية/ حان وقرب(معكوسة)/ مرض.

6 ـ (ايليا...) شاعر مهجري لبناني الأصل.

7 ـ اترك/ ستر/ ترشده(معكوسة).

8 ـ (تولوز...) رسام فرنسي.

9 ـ (ميجيل...) وزير خارجية إسبانيا.

10 ـ فيلم لايهاب نافع وماجدة.

عمودي

1 ـ ملبس/ ضد الظلم.

2 ـ عصي الفرس أمر صاحبه حتي قلبه/ مجتمعون(معكوسة).

3 ـ عاصمة فيتنام الشمالية/ مدينة فرنسية.

4 ـ ضد يسار/ أعيده مرة بعد أخري.

5 ـ وقت/ ياباني(مبعثرة).

6 ـ للتمني(معكوسة)/ ضعف(معكوسة)/ خالطه بسمن أو غيره(معكوسة).

7 ـ طائر عداء لا يطير/ نغمة موسيقية(معكوسة).

8 ـ غيم/ لعبة رياضية.

9 ـ حب/ أعان ونصر/ متشابهان.

10 ـ ذكر من أولاد المعز/ لتمني المستحيل/ درن.